

Repas de fêtes



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies


asptt.com



Nutrition 
by ASPTT

Velouté de potimarron et châtaignes, huile de noisettes

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 30 min

 Repos : /

Ingrédients

- + 400 g de potimarron
- + 200 g de châtaignes cuites
- + 200 g d'oignons
- + 1 gousse d'ail
- + 80 cl de bouillon de légumes
- + 4 càs d'huile de noisette
- + Sel, poivre



Ajouter 100–120 g de blanc de poulet ou de tofu grillé par personne pour plus de protéines.

€ € €

2,75 €
l'unité

Les étapes

Éplucher et couper le potimarron en dés, puis émincer les oignons et l'ail.

Faire revenir les oignons et l'ail dans un filet d'huile de noisette jusqu'à légère coloration.

Ajouter les dés de potimarron et les châtaignes, bien mélanger.

Verser le bouillon de légumes, porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes.

Mixer finement la préparation jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.

Goûter, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Servir chaud, arroser d'un filet d'huile de noisette pour sublimer le velouté.

Valeur énergétique pour 1 portion :

310 kcal, 6 g protéines, 18 g lipides, 28 g glucides

Filet de pintade rôti, purée de patates douces et légumes glacés



4 personnes



Préparation : 20 min



Temps de cuisson : 40 min



Repos : 5 min

Ingrédients

- + 4 filets de pintade
- + 800 g de patates douces
- + 400 g de légumes variés (carottes, haricots verts, courgettes...)
- + 4 càs d'huile d'olive
- + Beurre
- + Sel, poivre
- + Herbes de Provence



Accompagner d'une
salade verte pour
apporter plus de fibres.

€ € €

4,65 €
l'unité

Les étapes

Préchauffer le four à 200 °C et préparer les filets de pintade en les badigeonnant d'huile et d'herbes.

Éplucher et couper les patates douces en morceaux, puis les faire cuire à l'eau jusqu'à tendreté.

Déposer les filets de pintade sur une plaque et enfourner 25 à 30 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Faire revenir les légumes dans une poêle avec un peu de beurre et d'huile, puis ajouter sel, poivre et herbes.

Écraser les patates douces avec un peu de beurre pour obtenir une purée onctueuse.

Vérifier la cuisson de la pintade, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Dresser chaud, avec la purée de patates douces et les légumes glacés pour un plat festif et équilibré.

Valeur énergétique pour 1 portion :


580 kcal, 36 g protéines, 27 g lipides, 46 g glucides

ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

Panna cotta au citron vert, coulis de fruits rouges

 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Temps de cuisson : 5 min

 Repos : 3h

Ingrédients

- + 50 cl de crème liquide
- + 40 g de sucre
- + 2 feuilles de gélatine
- + Le zeste et le jus de 2 citrons verts
- + 200 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...)
- + 1 càs de miel



Remplacer la moitié de la crème par du lait ou du lait végétal si vous voulez une version plus légère. Ajouter des fruits frais sur le dessus.

€ € €

1,60 €
l'unité

Les étapes

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les ramollir.

Chauffer la crème avec le sucre et le zeste de citron sans faire bouillir.

Ajouter le jus de citron et incorporer les feuilles de gélatine essorées.

Verser la préparation dans des verrines et laisser prendre au réfrigérateur au moins 3 heures.

Mixer les fruits rouges avec le miel pour obtenir un coulis lisse.

Goûter et rectifier l'acidité ou la douceur si nécessaire.

Servir frais, nappé de coulis de fruits rouges pour un dessert léger et parfumé.

Valeur énergétique pour 1 portion :

375 kcal, 2 g protéines, 30 g lipides, 25 g glucides